Metodický materiál II.

plavecké způsoby - kraul, znak

Listopad 2023

IJ

KRAUL

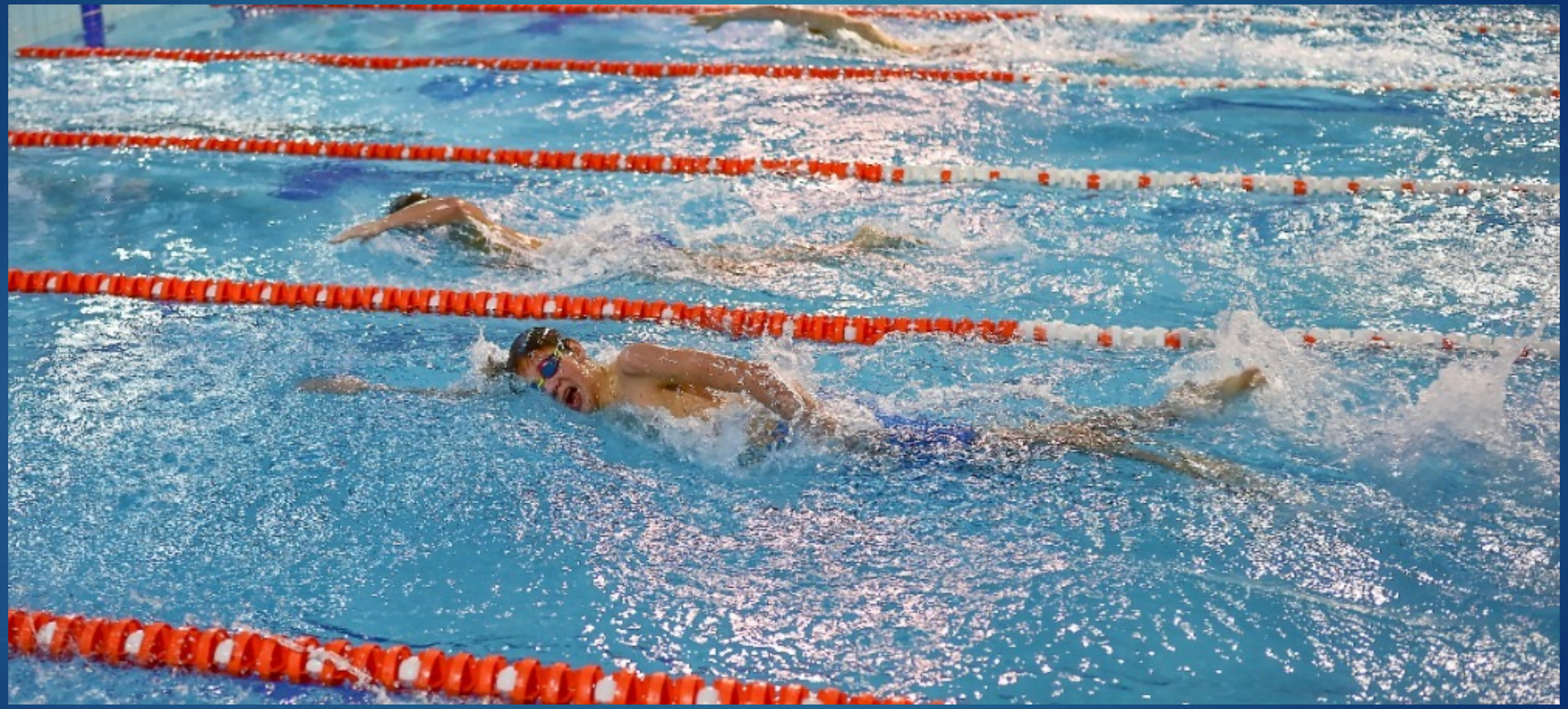
- Poloha těla - vytažené a napnuté tělo, streamline
- Poloha hlavy
- Hlava při nádechu
- Spodní ruka při nádechu
- Dýchání na „3“
- Nohy 1/3 – šestidobý kop

Poloha hlavy, hlava při nádechu

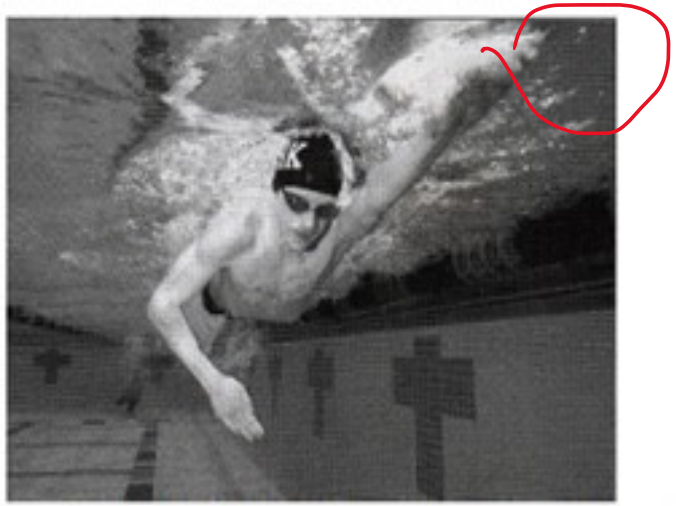
- **Obrázek 1: Při nádechu je pohyb hlavou minimální.**

vysoký nádech, hlava vysoko, spodní ruka při nádechu nízko, „již zabírá“

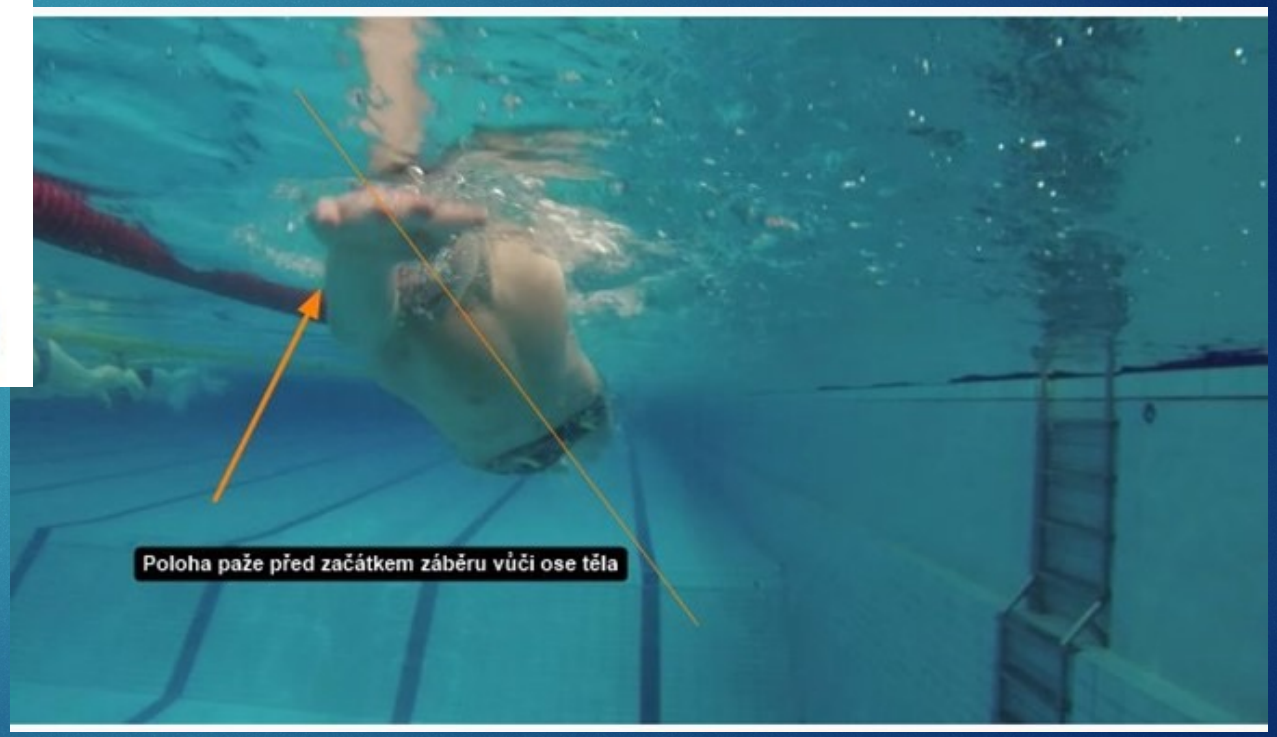
nízký nádech, „na půl brýlí“,spodní ruka při nádechu vytažená



Kontrola zápěstí, ruka, prsty při vstupu do vody



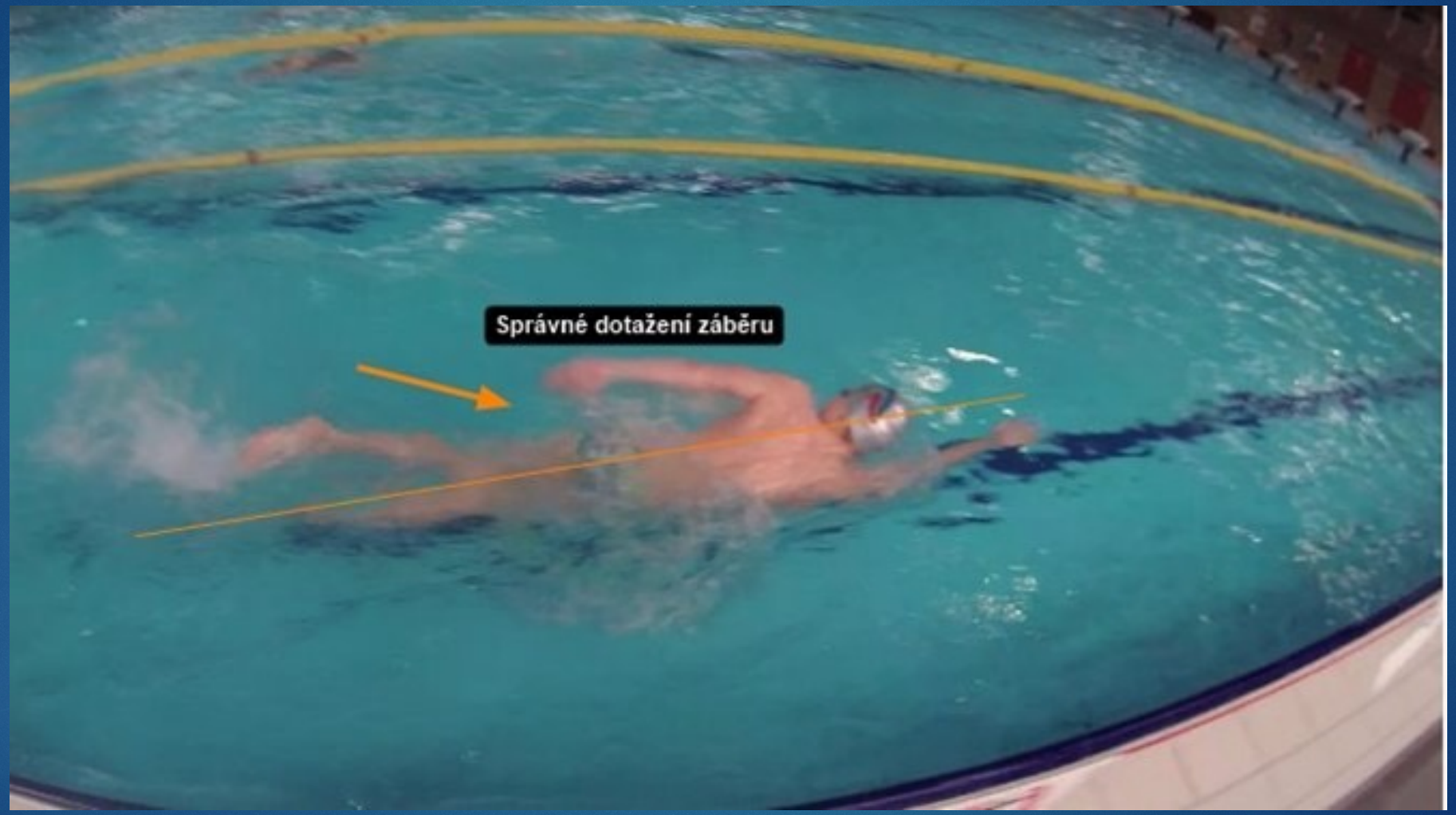
- Obrázek 2: Plavec se natáčí a sahá paží pro co nejdelší účinný záběr



KRAUL – tipy na nácvik

- Nádech na stranu u stěny bazénu
- Plavání jednou paží s deskou / bez desky
- Dohánění s deskou/ bez desky
- Velmi krátké úseky bez dýchání – natažené paže
- Dohánění s počítáním kopů 1-2-3 = 1 záběr paží
- Dýchání na „3“

Výsledek ☺



ZNAK

- Poloha těla - vytažené a napnuté tělo, streamline
- Poloha hlavy
- Nohy 1/3 – silný šestidobý kop
- Kontrola „paže – těla“ při vstupu do vody – rotace !!!
- Uchopení
- Záběr – „vedle sebe“
- Lehký a uvolněný přenos

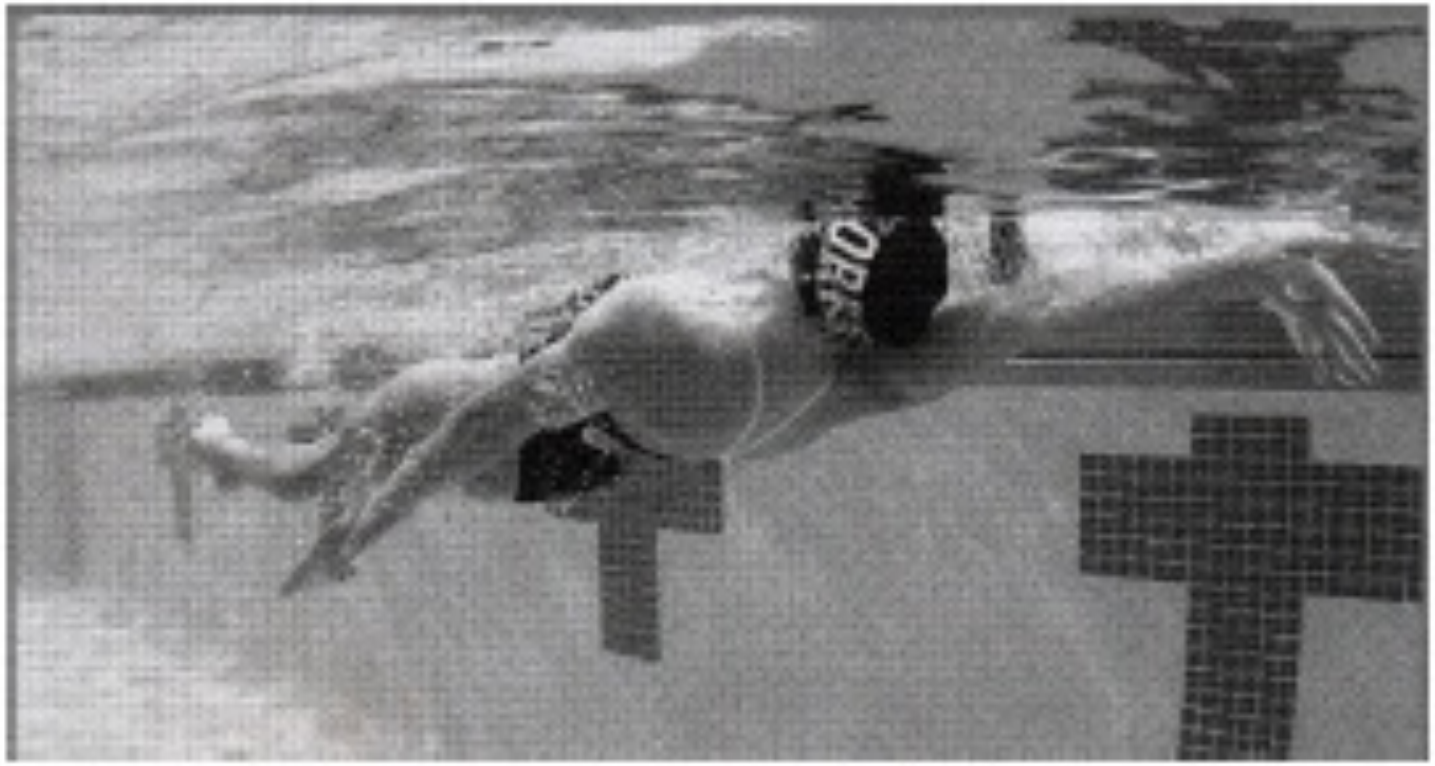
Nastavení paže pro efektivní záběr a uchopení

- Obrázek 10: Plavec nastavuje paži pro efektivní záběr dozadu.

Záběr - nejdůležitější je, aby plavci zabírali u znaku vedle sebe, ne pod nebo za sebou

- Obrázek 11: Loket se v polovině záběru ohýbá do úhlu 90°

Dokončení záběru

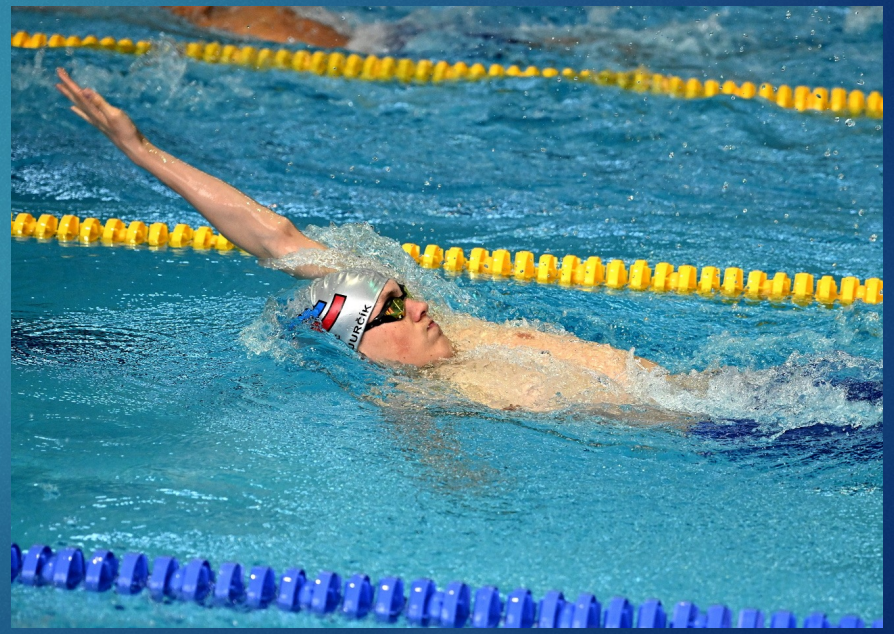


- Obrázek 13: Správná poloha při dokončení záběru.

Znak – tipy na nácvik

- Odraz ve streamline s nohama
- Plavání jednou paží s deskou / bez desky
- Dohánění bez desky
- Velmi krátké úseky na nádech – natažené paže
- Dohánění s počítáním kopů 1-2-3 = 1 záběr paží

Výsledek ☺



START

- Postoj
- Odraz do dálky
- Streamline
- Technická cvičení

Postoj - chodidla

Postoj

Odraz do dálky

Odraz do dálky

Streamline

START ZNAKOVÝ

- Postoj
- Úchop
- Hlava
- Odraz do dálky, záklon hlavy
- Streamline

Postoj, úchop, hlava

Odraz do dálky, záklon hlavy, streamline

Technická cvičení

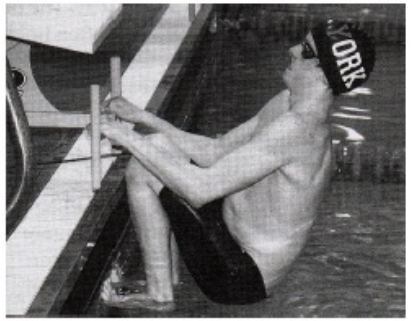
Start z bloku:

- Z kleku , z podřepu, ze strany bazénu
- Z bloku
- Z bloku – cvičení „kaktus“ a „kovboj“

Start znakový

- Odraz do streamline na zádech
- Odraz ode dna „obrácené delfínové skoky“
- Odraz ze schůdků s nataženýma nohama
- Odraz s oddálením boků

- **Obrázek 40: Tradiční znakový start**



- **Obrázek 41: Japonský znakový start**

- **Obrázek číslo 42: Katapultovaný znakový start**

Děkuji za váš čas

Dotazy